

修士論文（要旨）

2026 年 1 月

退職者のソーシャルネットワークと Well-being との関連
ー ポジティブ・ソリチュードと未来展望に着目してー

指導 松田チャップマン与理子 教授

国際学術研究科
国際学術専攻
心理学実践研究学位プログラム
ポジティブ心理分野
224J2064
松本日出夫

Master's Thesis (Abstract)

January 2026

Social Networks and Well-Being Among Retirees:
Focusing on Positive Solitude and Future Time Perspective

Hideo Matsumoto

224J2064

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Yoriko Matsuda-Chapman

目次

第1章：背景	1
1.1 日本の高齢化社会の現状	1
1.2 定年退職後の危機と可能性	1
1.3 定年退職後の心理的ウェルビーイング	1
1.3.1 ソーシャルネットワークと心理的ウェルビーイング	2
1.3.2 ポジティブ・ソリチュードと心理的ウェルビーイング	3
1.3.3 未来展望と心理的ウェルビーイング	4
1.3.4 ソーシャルネットワークとポジティブ・ソリチュード	4
1.3.5 ソーシャルネットワークと未来展望	5
1.3.6 ポジティブ・ソリチュードと未来展望	5
第2章：目的と研究意義	6
2.1 研究の目的	6
2.2 研究の意義	6
2.3 仮説モデル	6
第3章：研究方法	7
3.1 調査対象者	7
3.2 調査の手続き	7
3.3 調査内容	7
3.4 分析方法	8
3.5 倫理的配慮	9
第4章：結果	9
4.1 回答者の基本属性	9
4.2 各変数の記述統計	11
4.3 ウェルチの t 検定を用いた2群間の差異検討	13
4.4 構造方程式モデリングを用いた仮説モデルの検討	39
4.5 仮説に基づく媒介効果に関するモデルの検討	41
第5章：考察	42
5.1 主要心理指標間の相関関係について	42
5.2 各種属性と各心理指標（SN、PS、FTP、PWB）の関係について	43
5.3 各心理指標（SN、PS、FTP、PWB）の因果関係について	44
5.4 PS および FTP を媒介とする間接効果の検討	45
5.5 複数の人と関わるネットワーク活動の種類と各心理指標について	46
5.6 ひとりの時間を味わう活動の種類と各心理指標について	48
5.7 まとめ	50
5.8 本研究の限界と今後の展望	51

引用文献

資料

本研究では、定年退職後の高齢者を対象に、ソーシャルネットワーク（Social Network: 以下 SN）の広がり、ポジティブ・ソリチュード（Positive Solitude：以下 PS）、未来展望（Future Time Perspective：以下 FTP）といった3つの要因に着目し、それらが心理的ウェルビーイング（Psychological Well-being：以下 PWB）に与える影響を明らかにすることを目的とする。PS は他者からの強制ではなく自発的に一人である時間を肯定的に楽しめる能力であり、FTP とは人が自分に残された未来の時間をどのように知覚しているかという主観的な時間意識である。

研究に当たっては、Web 調査会社に登録している約 1300 万人のモニター会員のうち、性別は問わず、60 歳以上、定年退職経験者、定年退職後5年以内の288名を調査の対象とした。調査には、日本語版 Lubben Social Network Scale 短縮版（以下 LSNS-6）（栗本ら, 2011）、未来展望尺度（池内・長田, 2013）、日本語版 Positive Solitude 尺度（中尾・平野, 2024）、心理的 Well-being 尺度短縮版（24 項目版、以下 PWB-24）（岩野他, 2020）を使用した。

本研究は、定年退職者を対象として、SN（家族・友人）、PS、FTP が PWB にどのような影響過程を通じて関与しているのかを明らかにすることを目的とした。構造方程式モデリングおよび多角的な分析の結果、退職後の PWB は、単一の要因によって規定されるのではなく、他者とつながるネットワークとひとり時間の質、そして未来時間への意識というひとつの外的資源とふたつの内的資源が相互に関連しながら形成されることが示唆された。

第一に、SN の中でも特に友人ネットワークが PS、FTP、PWB のすべてに対して直接的な正の影響を示していたことが明らかになった。家族ネットワークが有意な影響を示さなかったことから、退職後の心理的適応においては、生活の前提として確保されやすい家族関係よりも、能動的に選択された友人関係が心理的な充足感や将来への展望を支える上でより重要である可能性が示唆される。この結果は、退職者において友人ネットワークがウェルビーイングに寄与するとした先行研究（Yu et al., 2016）と整合している。

第二に、PS が PWB に直接的な正の影響を及ぼしていた点は、退職後の生活における「ひとりでいる時間」の意義を再評価する重要な知見である。ひとりの時間を孤立や空白としてではなく、自己を整え、内省し、価値を再構築する能動的な時間として味わえることが、退職後の PWB を支える内的資源として機能していることが示唆される。これは、PS が個人の内的強みを補償する資源として働くとした Palgi et al. (2021) の知見とも重なる。

第三に、FTP は PWB に対して最も強い関連を示しており、退職後のウェルビーイングにおける中核的な要因であることが示唆される。これからの人生の残された時間を「制約」ではなく「機会」として捉える意識は、人生の目的意識や人格的成長、環境制御力といった PWB の主要側面と密接に関連していると考えられる。

第四に、LSNS-6（家族・友人）から PS および FTP を介した PWB への間接効果は、ブートストラップ法による 95%信頼区間が 0 を含み、統計的に有意ではなかった。ただし、友人ネットワークを起点とする間接効果はいずれも正の方向に推定されており、その推定値は小さいものの、効果量が小さい可能性や検出力が十分でなかった可能性が残る。本研究では媒介効果の判断基準を信頼区間に置いているため、これらの間接効果は統計的には支持されなかったが、今後の検証課題として位置づけられる。本研究は対象者数が限られていたこと、ならびに横断研究であった点が結果に影響した可能性があると考えられる。

最後に、本研究の結果から、退職後の PWB を支える要因として、他者と関わるネットワーク活動およびひとりの時間の過ごし方の「質」と「自発性」が重要であることが示唆された。趣味やスポーツ、旅行など主体的に楽しめる活動は PS・FTP・PWB と広く関連する一方、義務的活動や受動的な消費活動の心理的恩恵は限定的であった。これらの結果は、退職後のウェルビーイング向上には、活動量よりも本人にとって意味づけられた関わり方が重要であることを示している。

以上の結果を総合すると、退職後の PWB は、「誰とどのようにつながっているか」に加えて「ひとりの時間をどのように味わっているか」、そして「これからの残された時間をどのように意味づけているか」という三つの視点の相互作用によって支えられていると考えられる。本研究の独自性は、退職後の適応を社会的参加かひとり時間の充実かという二分法で捉えるのではなく、他者との関係という外的資源とひとりの時間の過ごし方や意味付けという内的資源のふたつを通じて複層的に理解することの大切さを示した点にある。

これらの知見は、退職後の高齢者支援において、単に社会参加の機会を提供するのではなく、本人が主体的に関わり楽しめる活動への参加や、ひとりの時間を肯定的に味わえる環境づくりを重視した支援や施策の重要性を示唆している。

本研究にはいくつかの限界がある。第一に、本研究は横断的調査に基づいているため、横断的データによる媒介分析には推定上の制約がある (Maxwell et al., 2011) 点にも留意が必要である。第二に、調査対象者の属性には偏りがみられる点が挙げられる。本研究の対象者は男性の割合が高く (87.2%)、既婚者 (82.6%) や同居家族を有する者 (82.3%)、健康状態の良好者 (74.0%) が多数を占めており、比較的生活基盤や健康状態が安定した集団であった。第三に、本研究は量的指標に基づいて分析を行っているため、ひとりで過ごす時間や将来展望が持つ主観的意味や文脈的要因を十分に捉えきれていなかったと考えられる。今後は質的研究を併用することで、個々人がどのように独り時間や将来を意味づけているのかをより多面的に深堀して理解することが期待される。第四に、本研究の対象者数は媒介効果を検出するには十分でなかった可能性がある。間接効果は複数のパス係数の積として算出されるため、効果量が小さい場合には検出力が低下しやすいことが指摘されている (Fritz & MacKinnon, 2007)。今後は、より大規模なサンプルを用いた研究を行うことで媒介効果の検出力を高め、より安定した推定を行うことが必要になると考えられる。最後に、本研究では複数(26件)の群間比較を実施しているため、多重比較による第 I 種の誤り (偶然の有意差) の可能性を完全には排除できない点に留意する必要があると考えられる。

以上の限界を踏まえつつも、本研究は退職後のウェルビーイングを、他者とのつながりという外的資源と個人の内的資源の双方から捉える視点を提示した点で、一定の意義を有すると考えられる。今後の研究においては、対象者属性の多様化と研究手法の拡張を通じて、より包括的な理解が進められることが望まれる。

引用文献

- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233–239.
- 池内朋子・長田久雄 (2013). 未来展望尺度の作成：Future Time Perspective Scale 日本語版. *老年学雑誌*, 4, 1–9.
- 岩野卓・新川広樹・青木俊太郎・門田竜乃輔・堀内聡・坂野雄二 (2015). 心理的ウェルビーイング尺度短縮版の開発. *行動科学*, 54, 9–21.
- 栗本鮎美・栗田主一・大久保孝義・坪田（宇津木）恵・浅山敬・高橋香子・末永カツ子・佐藤洋・今井潤 (2011). 日本語版 Lubben Social Network Scale 短縮版 (LSNS-6) の作成と信頼性および妥当性の検討. *日本老年医学会雑誌*, 48, 149–157.
- Maxwell, S. E., Cole, D. A., & Mitchell, M. A. (2011). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation. *Psychological Methods*, 16(1), 23–44.
- 中尾凧沙・平野美千代 (2024). 日本語版 Positive Solitude 尺度の開発および信頼性・妥当性の検証. *日本公衆衛生雑誌*, 71, 349–356.
- Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive solitude scale: Theoretical background, development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 22, 3357–3384.
- Yu, R. P., McCammon, R. J., Ellison, N. B., & Langa, K. M. (2016). *The relationships that matter: Social network site use and social wellbeing among older adults in the United States of America*. *Ageing & Society*, 36, 1826–1852.